WEIDER®

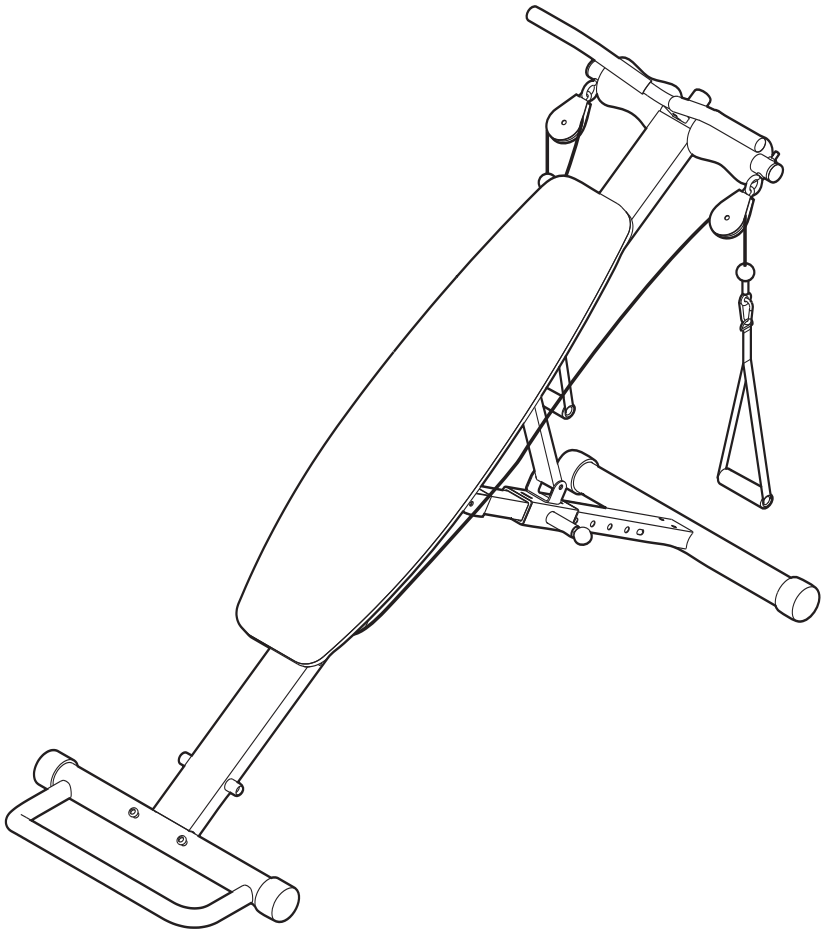
body works pro 2.0

Модель № WEFMBE1477.0

Серийный номер _____

Запишите серийный номер, указанный строчкой выше, поскольку он может понадобиться в дальнейшем.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Как производители, мы обязаны полностью удовлетворить клиента. Если у вас есть вопросы, или если некоторые части отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом Руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это Руководство пользователя для последующего использования.

Посетите наш вебсайт

www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ 2
ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ 3
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ 4
СХЕМА И НАЗВАНИЯ ДЕТАЛЕЙ 5
СБОРКА 6
РЕГУЛИРОВКА 9
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ 10
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ 11
ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ . . . . . .Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ

Показанные здесь наклейки с предупреждением были приклеены в указанных местах. **Если наклейка отсутствует или является неразборчивой, позвоните по номеру, указанному на лицевой обложке данного руководства и попросите о бесплатной замене наклейки. Приклейте наклейку в указанном месте. Примечание.** Размеры изображенных наклеек могут отличаться от натуральных.

ВНИМАНИЕ
Максимальный вес пользователя 113 kg.
Удерживаемый вес: максимум 50 kg.
Тренажер для ног: максимум 22 kg.
Подставка для отягощения: максимум 50 kg.
Тренажер Chest Fly, нагрузка на каждую руку: максимум 13 kg.
Изделие может поставляться не со всеми описанными возможностями.
ВНИМАНИЕ
• Неправильное использование тренажера может привести к получению серьезных травм.
• Перед началом использования тренажера ознакомьтесь с руководством пользователя и соблюдайте все содержаемые в нем предупреждения и инструкции.
• Не позволяйте детям использовать тренажер или находяться около него.
• Следите за тем, чтобы тело, одежда и волосы не находились вблизи и не попали в движущиеся детали.
• Замените наклейку если она повреждена, отклеилась, или надпись на ней неразборчива.

WIEDER является зарегистрированным товарным знаком ICON IP, Inc

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

⚠ ВНИМАНИЕ! **Для снижения риска получения серьезных повреждений прочитайте инструкции и информацию о мерах предосторожности, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на бегущей дорожке перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за полученные травмы или материальный ущерб в результате эксплуатации данного изделия.**

1. **Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.**
2. **Ознакомьтесь со всеми инструкциями, приведенными в данном руководстве, и предупреждениями на силовом тренажере перед тем, как приступить к занятиям на нем.**
3. **Владелец тренажера несет ответственность за надлежащее информирование всех пользователей силового тренажера о мерах предосторожности.**
4. **Используйте силовой тренажер только согласно инструкциям, приведенным в данном руководстве.**
5. **Используйте силовой тренажер только на ровной поверхности. Положите защитное покрытие на пол в том месте, где находится тренажер.**
6. **При каждом занятии на тренажере проверяйте и должным образом закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.**
7. **Не кладите руки и не ставьте ноги вблизи движущихся деталей.**
8. **Всегда закрепляйте длинные волосы на затылке, чтобы они не попали в детали тренажера.**
9. **Никогда не допускайте к силовым тренажерам детей младше 12 лет и домашних животных.**
10. **Данный силовой тренажер не рассчитан на использование людьми, чей вес превышает 113 кг.**
11. **Во время занятий одевайтесь соответствующим образом. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.**
12. **Если во время занятия вы почувствуете головокружение или боль, немедленно остановитесь и отдохните.**
13. **Этот силовой тренажер предназначен только для домашнего использования. Не допускается использование данного силового тренажера в коммерческих целях, сдача в аренду или установка в общественных учреждениях.**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Благодарим вас за выбор силового тренажера WEIDER® BODY WORKS PRO 2.0! Этот многофункциональный тренажер позволит вам проработать все основные группы мышц. Если ваша цель - иметь стройную фигуру, увеличить объем и силу мышц или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, этот силовой тренажер поможет вам достичь нужного результата.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации

многофункциональнгог тренажера позволит. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.

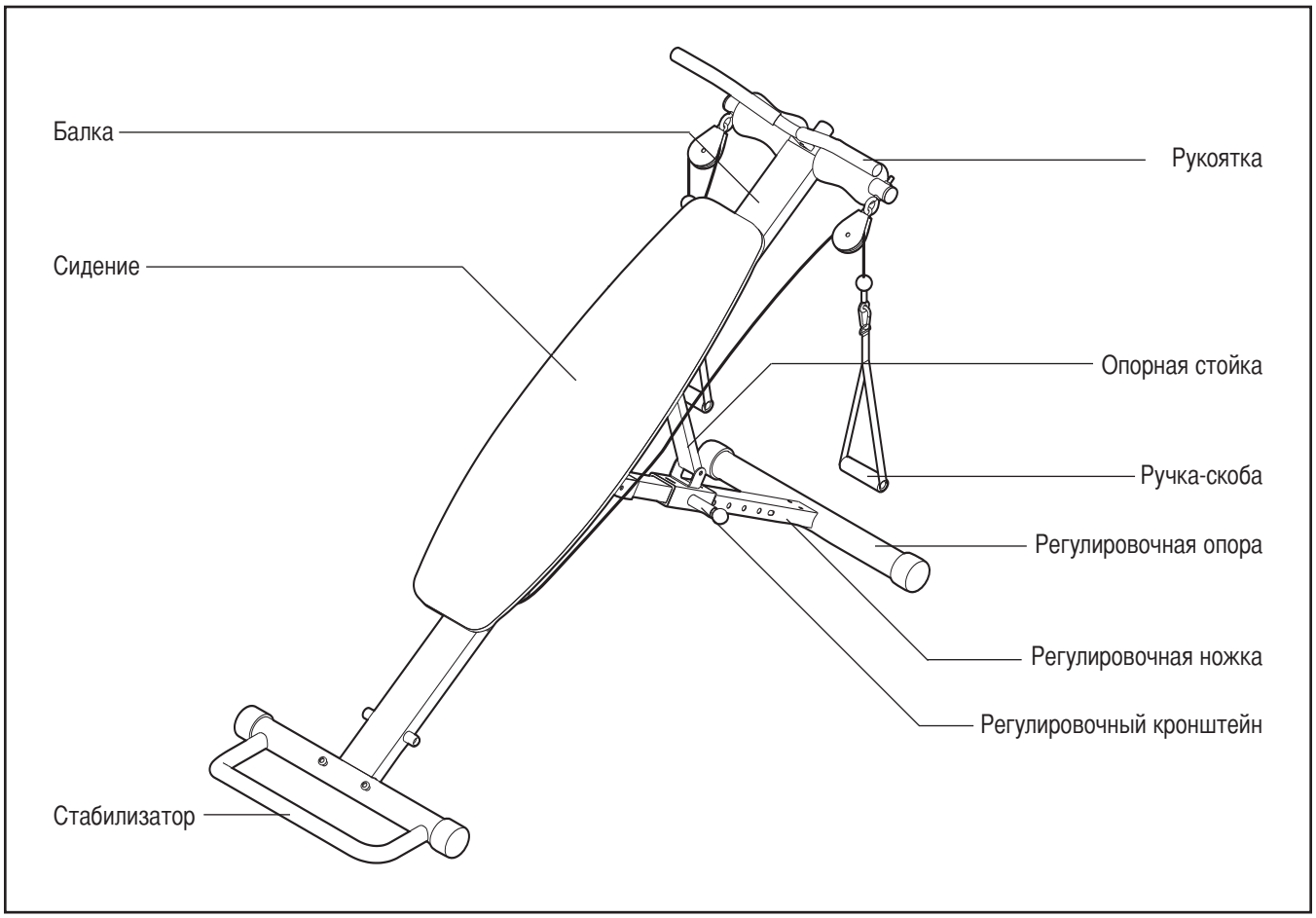
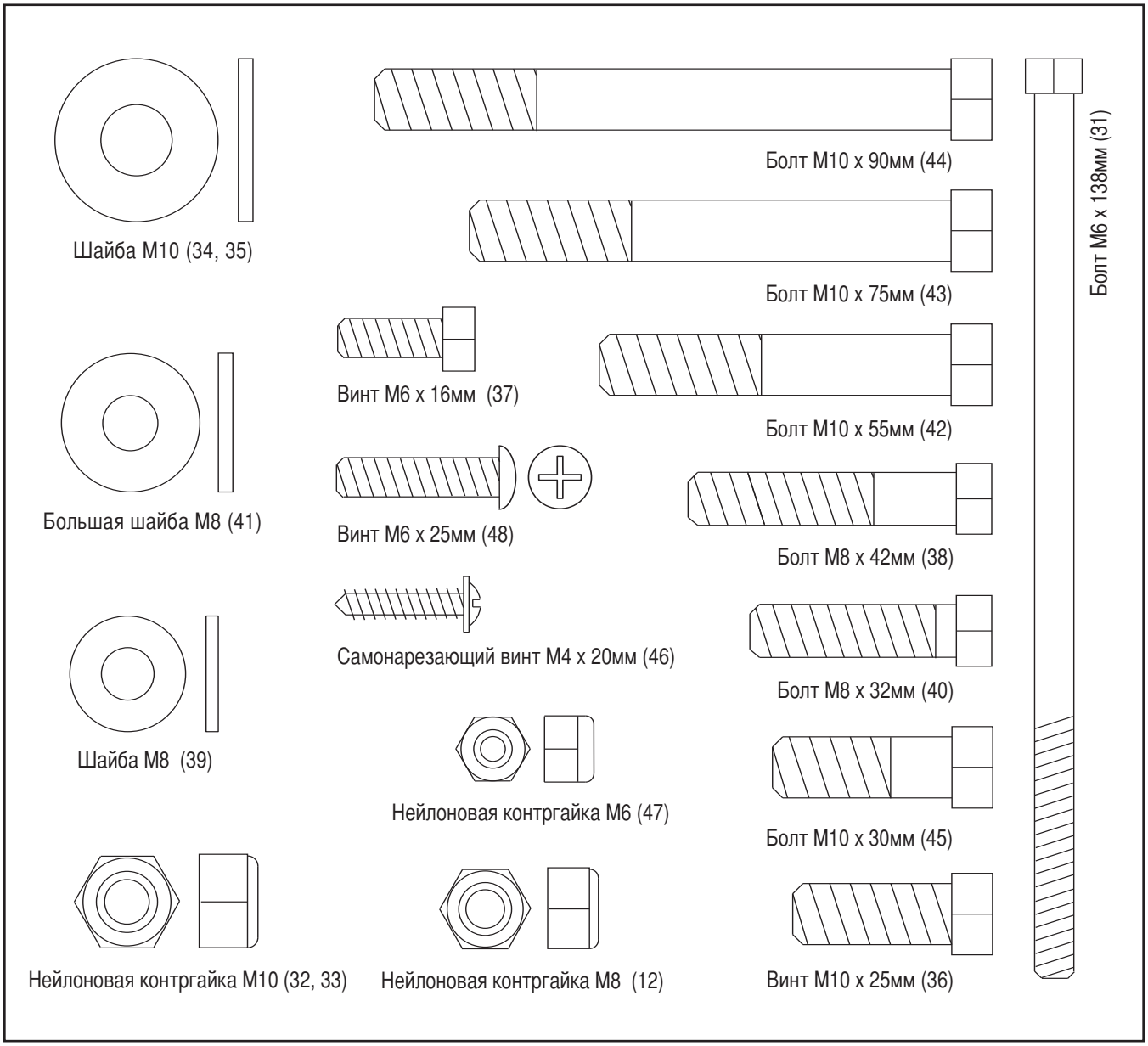


СХЕМА И НАЗВАНИЯ ДЕТАЛЕЙ

Приведенная ниже схема поможет вам быстрее найти мелкие детали, необходимые для сборки. Цифры в скобках после названия детали обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. **Примечание: Некоторые детали могут быть уже собраны в целях транспортировки. Если вы не находите деталь в отдельных упаковках, проверьте - возможно она уже собрана.**


Шайба M10 (34, 35)
Большая шайба M8 (41)
Шайба M8 (39)
Нейлоновая контргайка M10 (32, 33)
Болт M10 x 90мм (44)
Болт M10 x 75мм (43)
Винт M6 x 16мм (37)
Болт M10 x 55мм (42)
Винт M6 x 25мм (48)
Болт M8 x 42мм (38)
Самонарезающий винт M4 x 20мм (46)
Болт M8 x 32мм (40)
Нейлоновая контргайка M6 (47)
Болт M10 x 30мм (45)
Нейлоновая контргайка M8 (12)
Винт M10 x 25мм (36)
Болт M6 x 138мм (31)

СБОРКА

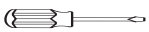
Как облегчить процесс сборки

С помощью данного руководства практически любой пользователь сможет самостоятельно собрать силовой тренажер. Уделите достаточное время процессу сборки - и у вас не возникнет никаких затруднений.

Перед тем, как приступить к сборке, внимательно прочитайте приведенную ниже информацию и инструкции:

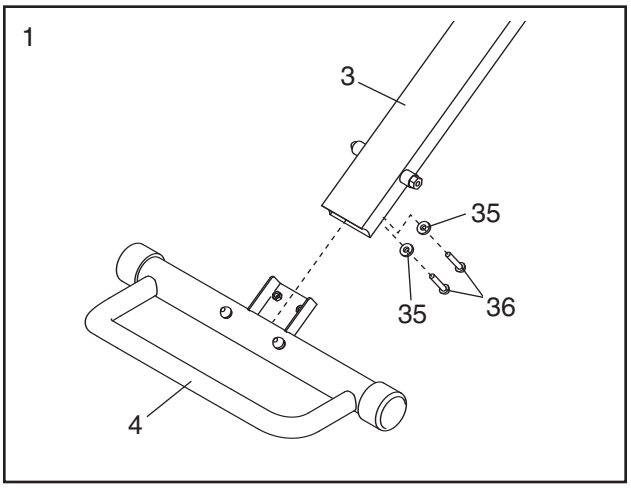
- Разместите все детали на свободном участке и снимите упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.
- По мере сборки деталей сразу надежно затягивайте их, если в инструкциях не указано иное.
- Собирая тренажер, убедитесь, что все детали находятся именно в том положении, которое изображено на рисунках.
- Сборку необходимо выполнять вдвоем.
- Чтобы быстрее найти мелкие детали, воспользуйтесь СХЕМОЙ И НАЗВАНИЯМИ ДЕТАЛЕЙ на стр.5.

Для сборки вам понадобятся следующие инструменты (не включены в поставку):

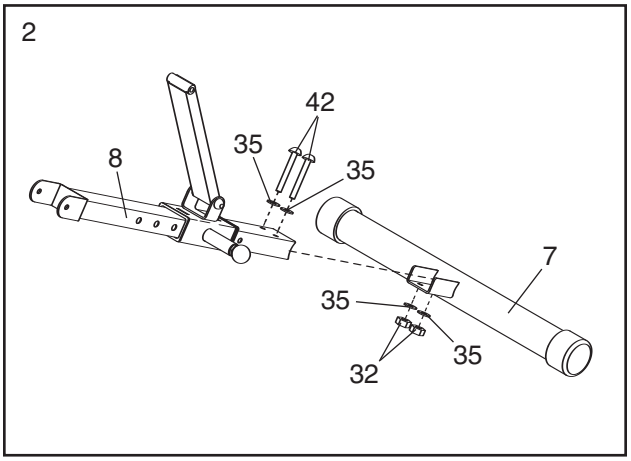
- два раздвижных ключа
- одна стандартная отвёртка 
- одна крестообразная отвёртка

Для большего удобства при сборке можно воспользоваться набором ручного инструмента, комплектом обыкновенных или накидных гаечных ключей или комплектом трещоточных гаечных ключей. **Если вам потребуется дополнительная помощь, обращайтесь по адресам или телефонам, указанным на передней стороне обложки данного руководства.**

1. Разместите стабилизатор (4) и балку (3) как показано на рисунке. Затем закрепите стабилизатор на балке с помощью двух винтов M10 x 25мм (36) и двух шайб M10 (35).



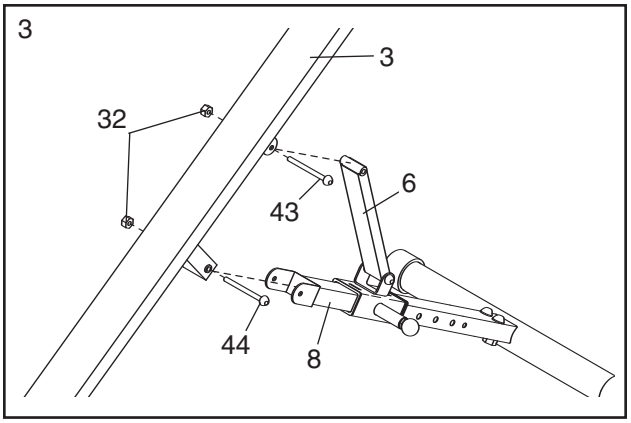
2. Соедините регулировочную опору (7) с регулировочной ножкой (8) с помощью двух болтов M10 x 55мм (42), четырех шайб M10 (35) и двух нейлоновых контргаек M10 (32).



3. **Примечание: Дальнейшие шаги по сборке выполняются вдвоем.**

   Закрепите регулировочную ножку (8) на балке (3) с помощью болта M10 x 90мм (44) и нейлоновой контргайки M10 (32).

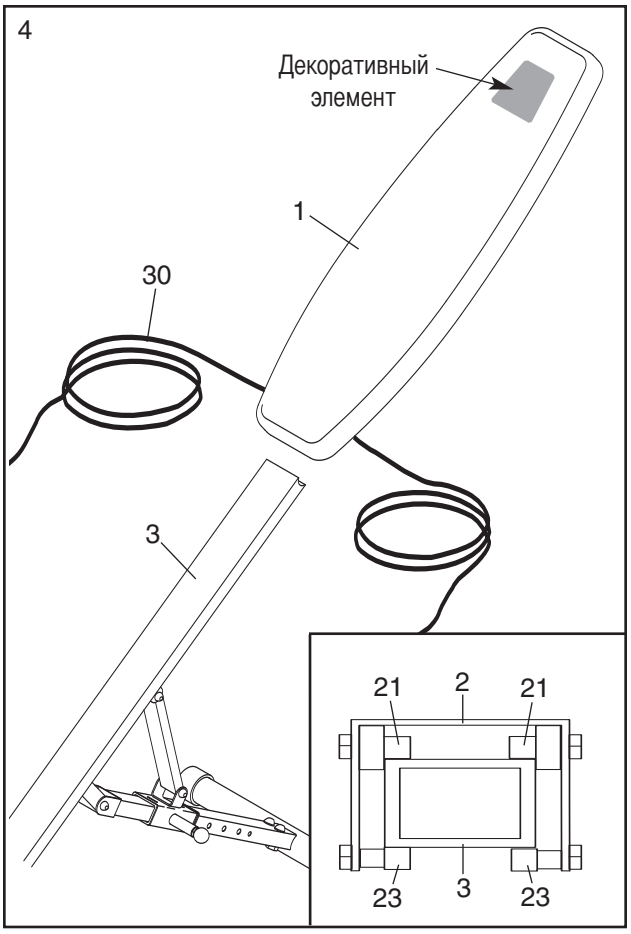
   Закрепите опорную стойку (6) на балке (3) с помощью болта M10 x 75мм (43) и нейлоновой контргайки M10 (32). **Не затягивайте слишком сильно нейлоновые контргайки; регулировочная ножка (8) и опорная стойка должны легко двигаться.**



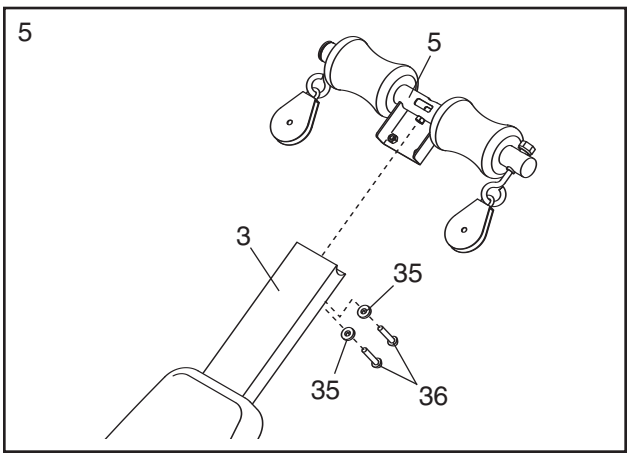
4. Попросите помощника удерживать концы троса (30) над сиденьем (1). **Обратитесь к прилагаемому чертежу.** Установите кронштейн сиденья (2) на балку (3). **Убедитесь, что колеса (21) расположены сверху балки, а большие втулки (23) – под балкой.**

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Убедитесь, что сиденье (1) находится в таком же положении, как на рисунке.



5. Закрепите верхнюю перекладину (5) на балке (3) с помощью двух шайб M10 (35) и двух винтов M10 x 25мм (36).

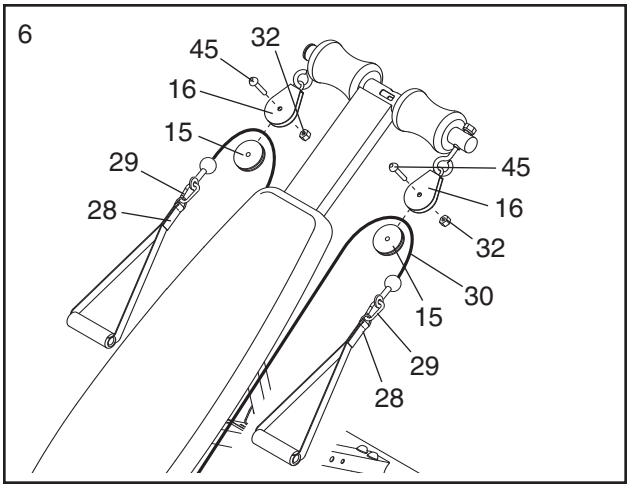


6. Снимите большой шкив (15) с одного из оснований шкива (16).

   Оберните один конец троса (30) вокруг большого шкива (15). Вновь установите большой шкив в его основание (16) с помощью болта M10 x 30мм (45) и нейлоновой контргайки M10 (32). **Не затягивайте болт слишком сильно; шкив должен вращаться легко.**

   Повторите этот шаг для другого основания шкива (16).

   Прикрепите Ручка-скоба (28) к каждому концу троса (30) с помощью двух зажимов (29).



7. **Перед тем, как приступить к занятиям на тренажере, убедитесь, что все детали надежно закреплены. Назначение остальных деталей разъясняется в разделе РЕГУЛИРОВКА на стр. 9.**

РЕГУЛИРОВКА

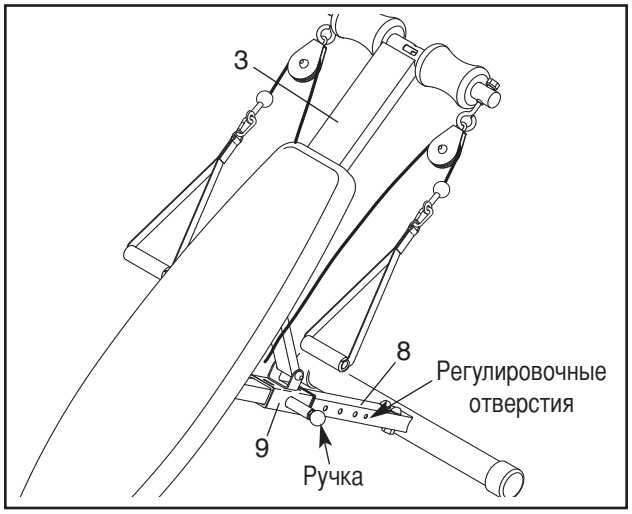
Принцип работы данного силового тренажера – использование сопротивления веса собственного тела. Ниже описаны шаги по регулировке силового тренажера и его укладке для хранения. Обратитесь к прилагаемому руководству по тренировкам, чтобы понять, как выполняются некоторые упражнения.

При каждом занятии на тренажере проверяйте и должным образом закрепляйте все детали. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Для очистки силового тренажера можно использовать влажную ткань и мягкие неабразивные моющие средства. Никогда не применяйте растворители в этих целях.

РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА

Наклон силового тренажера можно регулировать для изменения уровня нагрузки во время вашей тренировки.

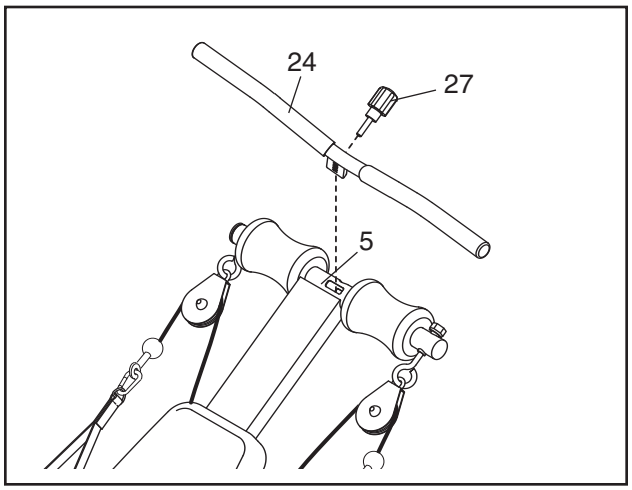
Для регулировки наклона поднимайте балку (3) до тех пор, пока ручка на регулировочном кронштейне (9) не будет свободно вытягиваться из регулировочного отверстия на регулировочной ножке (8). Поднимите или опустите балку до нужного угла наклона и вставьте ручку в регулировочное отверстие на регулировочной ножке. **Примечание: Убедитесь, что ручка на регулировочном кронштейне вставлена до упора в регулировочное отверстие на регулировочной ножке.**



УСТАНОВКА ПОРУЧНЯ

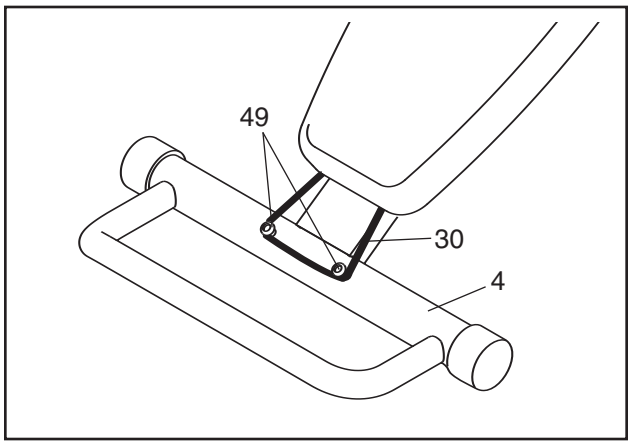
Для выполнения некоторых упражнений на силовой тренажер необходимо установить поручень (24). Вставьте поручень в верхнюю перекладину (5) и закрепите его с помощью ручки (27). Поверните ручку по часовой стрелке до упора.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Снимайте поручень (24) при выполнении тех упражнений, где он не требуется.



ФИКСАЦИЯ ТРОСА

При хранении силового тренажера или выполнении упражнений, которые не требуют использования рукояток (не показано), зафиксируйте трос (30), обмотав его вокруг пластиковых фиксаторов (49) на стабилизаторе (4).



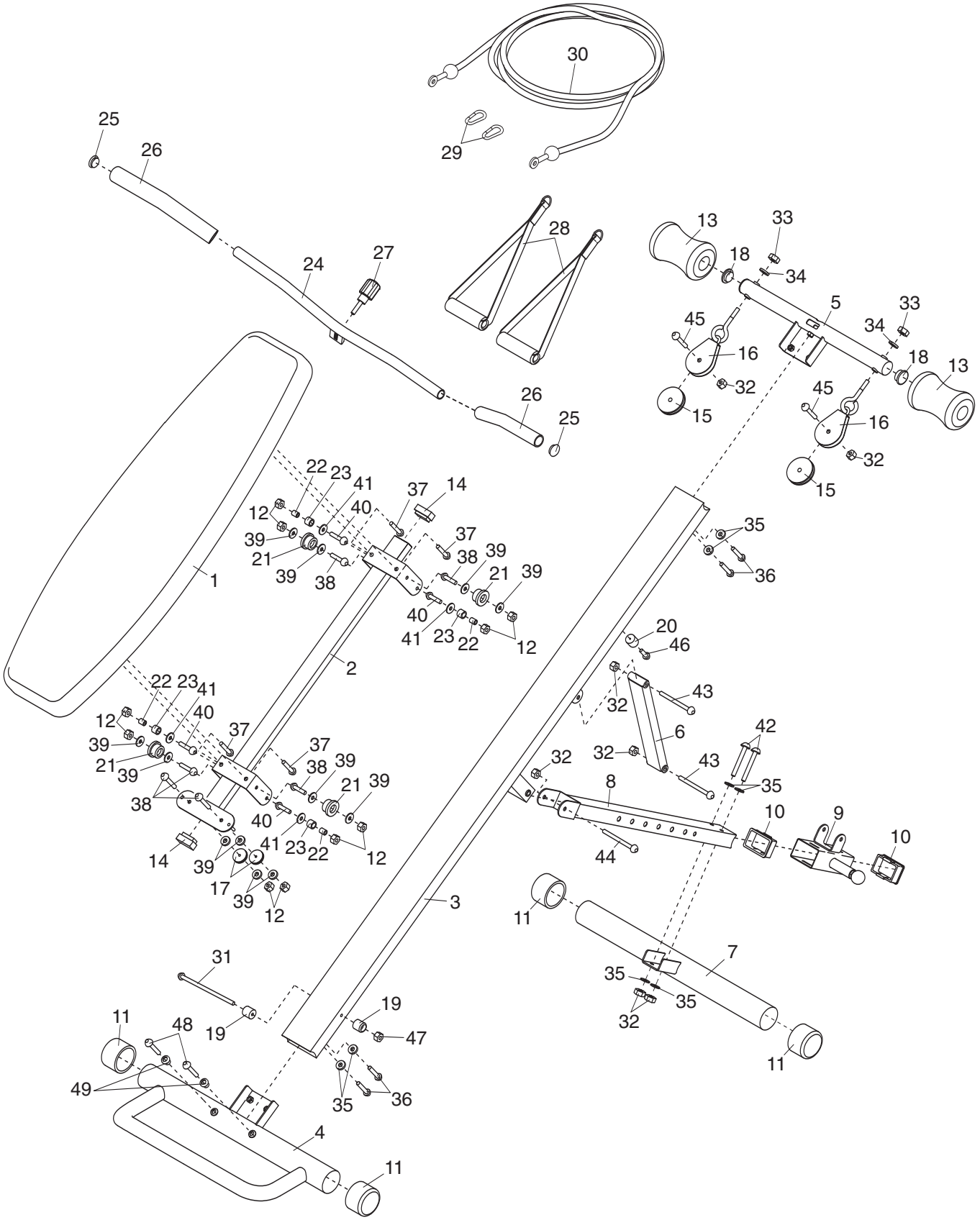
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель № WEFMBE1477.0

R0707A

Номер позиции	Кол-во	Описание	Номер позиции	Кол-во	Описани
1	1	Сидение	28	2	Ручка-скоба
2	1	Кронштейн сиденья	29	2	Зажим
3	1	Балка	30	1	Трос
4	1	Стабилизатор	31	1	Болт M6 x 138мм
5	1	Верхняя перекладина	32	7	Нейлоновая контргайка M10 (черная)
6	1	Опорная стойка			
7	1	Регулировочная опора	33	2	Нейлоновая контргайка M10 (серебристая)
8	1	Регулировочная ножка			
9	1	Регулировочный кронштейн	34	2	Шайба M10 (серебристая)
10	2	Регулировочный кронштейн	35	8	Шайба M10 (черная)
11	4	Внешний круглый колпачок 60мм	36	4	Винт M10 x 25мм
12	10	Нейлоновая контргайка M8	37	4	Винт M6 x 16мм
13	2	Подушка из пенорезины	38	6	Болт M8 x 42мм
14	2	Внутренний колпачок 25мм x 50мм	39	12	Шайба M8
15	2	Большой шкив	40	4	Болт M8 x 32мм
16	2	Основание шкива	41	4	Большая шайба M8
17	2	Малый шкив	42	2	Болт M10 x 55мм
18	2	Круглая торцевая крышка	43	2	Болт M10 x 75мм
19	2	Упор	44	1	Болт M10 x 90мм
20	1	Амортизатор опорной стойки	45	2	Болт M10 x 30мм
21	4	Колесо	46	1	Самонарезающий винт M4 x 20мм
22	4	Малая втулка	47	1	Нейлоновая контргайка M6
23	4	Большая втулка	48	2	Винт M6 x 25мм
24	1	Поручень	49	2	Пластиковый фиксатор
25	2	Внутренний колпачок	*	–	Руководство пользователя
26	2	Рукоятка	*	–	Схема тренировки
27	1	Ручка			

Примечание: Технические условия могут быть изменены без уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Эти детали не показаны на рисунках.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Модель №. WEFMBE1477.0 R0707A



ЗАКАЗ ЗАМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ

Для заказа запчастей см. лицевую обложку данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

Деталь № 257105 R0707A

Напечатано в Китае © 2007 ICON IP, Inc.